

Баскетбол

Регламент выполнения конкурсного испытания по баскетболу юноши и девушки 7-8 классы



1. Участники

1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и спортивную обувь.
2. Использование украшений не допускается.
3. При нарушении требований к спортивной форме участник до испытаний не допускается.

2. Оборудование

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.
2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
3. Фишки, мячи баскетбольные № 6 и 5 (по 1 мячу)

Условные обозначения:

Старт – 😊

Бег со сменой направления - ————

Ведение мяча на щит №1 - —————→

Ведение мяча («змейка») – ————→

Стойки или фишки - ▲

Мяч - ● (1)

Щит –

Стойки № 1,3,5,7 – располагаются вдоль боковой линии на расстоянии 1 метра от нее.

Стойка №2,4,6 – располагаются на расстоянии 3 метров от боковой линии.

Стойки №8 – располагается от лицевой и боковой линии на расстоянии 1,5 метра.

Стойка №9 - располагается от боковой линии на расстоянии 3 метра.

Стойка №10 - располагается от боковой линии на расстоянии 1,5 метра.

Инвентарь: 10 стоек или фишек и 1 баскетбольный мяч:

Юноши – мяч №6, девушки – мяч №5.

Оценка выполнения: Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. За каждое нарушение правил, участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде:

-пробежка

-двойное ведение

-пронос мяча

-заступ за линию штрафного броска

-необбегание фишки

-участник не попал мячом в кольцо +3 сек.

-за каждое попадание в кольцо участнику из его фактического времени убавляется по 3 секунды

Места участников практического задания по баскетболу определяются по наименьшему времени, затраченному на выполнение упражнения.

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 7-8 классы

Испытуемый находится за боковой линией спортивного зала у стойки №1, лицом к площадке. По сигналу судьи испытуемый с ускорением движется к стойке №2, оббегая ее с левой стороны, бежит к стойке №3, оббегает ее с правой стороны, бежит к стойке №4, оббегает её с левой стороны и бежит к стойке №5, оббегает её с правой стороны и бежит к стойке №6, оббегает её с левой стороны и бежит к стойке №7, берет мяч и с ведением правой рукой движется с щиту №1, выполняет бросок с правой стороны в кольцо на щит №1 после двух шагов. После броска испытуемый подбирает мяч и с ведением правой рукой движется к стойке №8, обводит стойку с правой стороны и движется к стойке №9, обводит ее с левой стороны левой рукой и движется к стойке №10, обводит ее с правой стороны правой рукой и движется к щиту №2 на линию штрафного броска и выполняет бросок в кольцо. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом пола после выполнения броска на щит №2. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

